

# ふれあい医学講座

会場：ふれあい沼津ホスピタル レストラン

●参加無料●参加申込不要●院長懇談会●病院見学会

皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

## 5月19日(土曜日)

午後2時～3時



# 快眠のススめ

寝つきが悪い、なかなか眠れない、夜起きてしまう、など「不眠症」に悩まされる人は5人に1人以上いると言われています。不眠を予防するには、不眠の要因を取り除くことが大切です。上手に眠れるコツを知って、快眠生活を送りましょう。



### 【講師】

ふれあい沼津ホスピタル 作業療法士

**山梨 文大**

(やまなし ふみひろ)

ふれあい沼津ホスピタル 院長

**加藤 政利**

(かとう まさとし)



主催／お問合せ：**ふれあい沼津ホスピタル** TEL055-962-8580  
(総務課)